
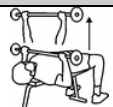
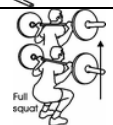
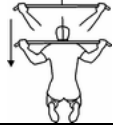




Période / Date		Type	
Libellé	Force endurance		
Durée	1h 30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		15'
Ateliers	X	Bondissements	Renforcement musculaire		
Déplacements		Jeux généraux	Etirements		X
Corde		Jeux spécifiques	Retour au calme		X
Mvts musculaires		Etirements actifs			

Atelier / Exercice			Séries	Répét.	Charge	Repos
1		Développé couché > vitesse moyenne	5	15-20	40-50%	1'
2		Squats > vitesse moyenne > alternative : presse - hack	5	15-20	40-50%	1'
3		Tirage vertical > vitesse moyenne	5	15-20	40-50%	1'
4		Développé nuque > vitesse moyenne > alternative : développé devant – développé militaire	5	15-20	40-50%	1'
5		Abdos	5	15-20	-	1'
6						
7						
8						
9						
10						